

## **Qué se espera durante las últimas semanas de embarazo**

Ya se habrá dado cuenta que desde hace mucho no ve las puntas de sus pies. Sí, esas noches en vela, orinas frecuentes y las quejas de “no encuentro una posición cómoda” son normales. Para ayudar a que sus últimas semanas sean lo más placenteras posibles, le presentamos algunas sugerencias:

Identifique y reconozca sus límites. Si está cansada, recuéstese. Escuche a su cuerpo, que le dará buenos consejos. Tome mucho líquido. Evite las gaseosas dietéticas o cafeinadas, comida procesada, pizza, comida china, etc. ya que contienen sal que causa retención de agua e hinchazón. Use ropa cómoda. Los zapatos sin taco reducirán la tensión en la parte inferior de su espalda. Muchas mujeres encuentran que algunos objetos de apoyo también son útiles. ¡Almohadas, almohadas y más almohadas!

## **¿Cómo saber si estoy realmente en trabajo de parto?**

Puede contactarnos a cualquier hora del día al 480-355-8525. Si es después de horario de oficina, el servicio de mensaje de voz nos contactará.

Después de 36 semanas de embarazo, no tratamos de impedir que la madre tenga a su bebé antes. Eso significa que solo tendrá que llamarnos cuando esté lista para ir al hospital. Llámenos cuando:

- Tenga contracciones cada 5 minutos en el lapso de una hora.
- Piense que la bolsa se rompió ¡aunque sea un poquito!
- Si tiene sangrado.
- Si haya mocosidad, es normal. No necesitamos saberlo.
- El bebé no se mueva. Tal vez no sea tan activo, pero debe moverse durante el día.

Preste atención a los movimientos del bebé. Ésa es su forma de decirnos que él/ella está bien. Elija una hora del día en la que su bebé se mueva mucho—después de cenar por ejemplo. Cuente una hora. Si el bebé se mueve por lo menos 4 veces durante esa hora, siéntase segura. Si el bebé se mueve menos, cuente durante la siguiente hora. Si el bebé sigue sin moverse 4 veces en la segunda hora, necesitará pruebas adicionales. Por favor llame o venga al hospital.

## **Llame a su Doctor si presenta algunos de los signos de Pre-Eclampsia**

- Un fuerte y permanente dolor de cabeza, especialmente si ve “puntos frente a sus ojos.”
- Vómitos, dolor en la parte superior del abdomen, síntomas parecidos al del resfrío pero sin fiebre.
- Hinchazón en las manos y cara. Generalmente, la hinchazón de las pantorrillas no es dañina.
- Si algo inusual sucede, por favor no dude en llamarnos.

Si tiene historial de partos rápidos, conversaremos sobre cuándo contactarnos.

## **El Pediatra**

Si todavía no tiene uno, es tiempo de elegirlo. Su Pediatra dará de alta a su bebé.

## **Tener un bebé es un momento sagrado**

Si tiene determinada creencia, usted podría llamar a su Padre, Ministro, Rabí, Mulá, etc. para que la visite. Nadie vendrá automáticamente.